

## Приемы самоспасения и оказание помощи провалившемуся под лед

### Как вести себя в тех случаях, когда человек провалился по лед:

- не поддаваться панике, преодолеть в себе страх перед водной стихией;

- попав в беду, сразу звать на помощь, не пытаться спастись молча, любой, кто услышит Ваш зов, поспешит Вам на помощь;

- попытаться освободиться от верхней одежды и обуви, быстро намочшая одежда тянет провалившегося под воду;

- сохраняя спокойствие, попробовать выбраться на лед, действуя быстро и решительно;

- не следует беспорядочно барахтаться в воде и наваливаться на кромку льда всем весом своего тела, которая в этом случае будет обламываться;

Следует спокойно опереться локтями об лед, перевести тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги оказались у поверхности воды, затем ближнюю к кромке ногу осторожно вынести на лед и затем, переворачиваясь на спину, выбраться из пролома и без резких движений, не вставая, отползти или откатиться от опасного места.

### Оказывая помощь пострадавшему, важно помнить, что:

- ледяная вода быстро отнимает силы у пострадавшего и через 20-30 минут он может потерять сознание. Вот почему быстро прийти на помощь тонущему – гражданский долг каждого, долг совести и чести.

- прежде всего, нужно успокоить пострадавшего, подбодрить и убедить, что ему помогут;

- спасателю необходимо помнить, что к месту пролома нельзя подходить во весь рост, приближаться можно только ползком, на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, иначе можно самому провалиться под лед;

- желательно захватить с собой любой плоский предмет: доску, шест, лестницу, лыжи и т.п., их следует толкать перед собой и подать пострадавшему за 3-5 м от провала. Можно использовать и иные подручные средства, такие как: ремень, шарф, свое пальто и т.д. Как только пострадавший схватился за поданный ему предмет, нужно тянуть его ползком к берегу или на крепкий лед.

Извлеченного из воды человека нужно немедленно отвести в тепло и до прибытия врача оказать ему первую необходимую помощь: успокоить, переодеть в сухую одежду, согреть, напоить теплым напитком.

### В случае, когда по близости нет теплого жилья необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

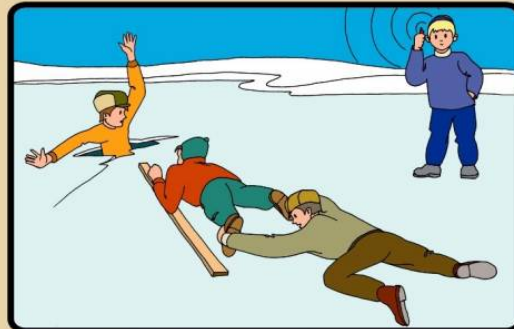
- развести костер или согреться движением;

- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

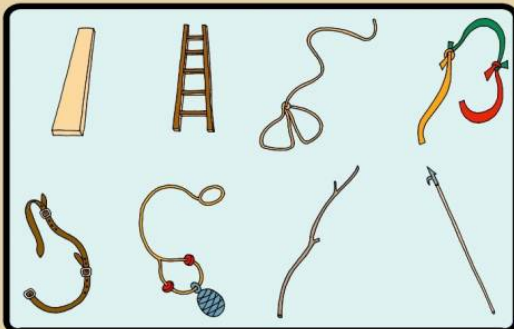
## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ЛЬДУ



**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ ! НЕ КРИЧИТЕ , НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ , БЕРЕГИТЕ СИЛЫ ! НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ РУКАМИ. ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.**



**ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.**



### СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА  
ЛЕСТНИЦА  
ВЕРЕВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ  
СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ  
КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА  
БОЛЬШАЯ ВЕТКА  
БАГОР



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**



**ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».**



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЕДНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ. СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ ! ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.**

## Меры предосторожности и правила поведения на льду



Не выходите на лёд в одиночку!  
Не проверяйте прочность льда ногами!  
Будьте внимательны, осторожны и  
готовы в любую минуту к опасности!



Будьте осторожны!  
Под снегом могут быть полыньи,  
трещины или лунки.



**Внимание!**  
В таких местах под снегом могут быть  
глубокие трещины и разломы.



**Осторожно!**  
В этих местах даже в сильный мороз  
тонкий лёд.



Если под вами затрещал лёд и появи-  
лась трещина, не пугайтесь и не бегите  
от опасности! Плавно ложитесь на лёд и  
перекатывайтесь в безопасное место



**Помните!**  
Быстрое оказание помощи попавшему  
в беду возможно только в зоне разре-  
шённого перехода.

**Берегите себя!**